

Medicaments i risc de caigudes en gent gran

Relliscar, ensopegar, baixar per una escala sense barana o enfil·lar-se en un tamboret són causes freqüents de caigudes, que en el cas de la gent gran poden arribar a afectar greument la salut.

Aquest tipus d'accidents poden ser fruit de la mala sort o de problemes relacionats amb el propi procés d'envelliment, com ara la pèrdua de visió o la debilitat muscular, però també poden ser conseqüència de factors que es poden controlar.

Determinats medicaments poden augmentar la predisposició a patir caigudes. En alguns casos, n'hi ha prou amb prendre algunes mesures de prevenció, com l'ús de bastons o caminadors i la realització d'exercicis per millorar la mobilitat. En d'altres, però, el metge ha de valorar, en funció del nivell de risc, si cal reduir la dosi d'aquest tipus de fàrmacs o interrompre'n el tractament.

Aquest article explica quins factors poden provocar caigudes en la gent gran, quins medicaments n'augmenten el risc i per què, i quines mesures poden ajudar a evitar aquest tipus d'accidents.

La informació proporcionada en aquest article és complementària a les recomanacions del vostre metge i en cap cas pretén substituir-les. En cas de dubte, poseu-vos en contacte amb el vostre professional de la salut de referència o truqueu al 061 CatSalut Respon.

Quins factors poden provocar una caiguda?

Hi ha diversos factors que poden augmentar el risc de patir caigudes:

- **Biològics:** fan referència a l'estat del cos humà i són propis del procés d'envelliment. Els trastorns de l'equilibri, els trastorns de la memòria o malalties com la de Parkinson i d'altres que provoquen debilitat muscular en són alguns exemples.
- **De comportament:** es relacionen amb la persona, com l'ús de determinats medicaments, una dieta inadequada, l'abús d'alcohol, la por a caure o portar un calçat inapropiat.
- **Socioeconòmics:** tenen a veure amb el nivell cultural, educatiu, econòmic i sociològic.
- **Ambientals:** s'associen amb l'entorn, com ara el lloc de residència i les seves característiques, l'estat dels carrers, el temps i el clima.

Quins medicaments s'associen a un major risc de caigudes?

- Tots els medicaments produeixen efectes secundaris. Alguns d'aquests efectes, com ara la confusió, la somnolència, la sedació, les alteracions de l'equilibri o de la marxa, i els trastorns de la visió, poden predisposar la persona a patir una caiguda.
- Els medicaments que s'associen a un major risc de caigudes són alguns que s'empren per al tractament d'algunes malalties de salut mental, com ara els antidepressius i els antipsicòtics, així com els medicaments per dormir. A banda d'aquests, hi ha altres medicaments que poden augmentar el risc de caigudes:
- **Medicaments per al dolor.** Algunes persones que prenen **analgèsics derivats de la morfina** presenten efectes sobre el sistema nerviós central (mareig, mal de cap, somnolència, confusió, etc.).
- **Medicaments per al tractament de la malaltia de Parkinson i broncodilatadors per a malalties respiratòries.** Alguns dels broncodilatadors que s'utilitzen per al tractament de les malalties respiratòries (asma i MPOC) i alguns dels medicaments per tractar la malaltia de Parkinson poden provocar visió borrosa i confusió, especialment en gent gran.

- **Medicaments per al tractament de la diabetis.** Les persones amb diabetis tenen un risc més alt de patir fractures per les caigudes que provoquen els estats d'hipoglucèmia (disminució del nivell de glucosa o sucre en la sang).
- **Medicaments per al control de la tensió arterial.** Aquests medicaments poden produir un descens excessiu de la tensió arterial per un canvi brusc de posició corporal (per exemple, estar assegut i posar-se dempeus) i arribar a provocar mareig o desmai. Poden reduir, a més, la densitat mineral òssia i aquest efecte també s'associa a un major risc de caigudes.
- **Altres medicaments.** Dins d'aquest grup s'inclouen medicaments que tracten la hiperplàsia benigna de pròstata (engrandiment de la pròstata), els col·liris que s'utilitzen per als glaucomes i els fàrmacs que poden produir un contingut anormalment baix de potassi en la sang, com els corticoides i els diürètics, o de sodi, com els antiepilèptics.

Què he de fer si prenc algun d'aquests medicaments?

Mai no deixeu de prendre cap medicament que us hagi prescrit el vostre metge o metgessa sense consultar-li prèviament, que és qui ha de valorar si cal revisar la vostra medicació, reduir-ne la dosi o retirar-la.

Com es poden evitar les caigudes?

Utilitzar bastons o ajuts per caminar i un calçat adequat poden ajudar a reduir el risc de patir una caiguda.

També convé realitzar revisions oftalmològiques periòdiques per garantir una bona salut visual i realitzar exercicis per millorar la mobilitat i l'equilibri.

Una altra mesura preventiva eficaç és augmentar la seguretat de la llar, amb la instal·lació d'agafadors al bany o a la dutxa, adequar els espais i eliminar obstacles, com la retirada de les catifes o la millora de la il·luminació.

En cas que tingueu dubtes sobre la vostra medicació, consulteu amb el vostre metge o professional sanitari de referència.

Més informació

1. Prevenir accidents i lesions en gent gran. Canal Salut. Departament de Salut. Generalitat de Catalunya.
2. Previnguem les caigudes. Seguretat dels pacients. Departament de Salut. Generalitat de Catalunya.
3. Els medicaments per a l'insomni en la gent gran. Recomanacions per a pacients. Essencial. Departament de Salut. Generalitat de Catalunya.

Bibliografia

Aquest text està basat en:

Medicaments i caigudes. *Butlletí d'Informació Terapèutica*. Vol. 28, núm. 4. 2017. ISSN 1579-9441. Servei Català de la Salut. Departament de Salut. Generalitat de Catalunya.

Autoria

Grup de treball d'informació sobre medicaments dirigida a la ciutadania.